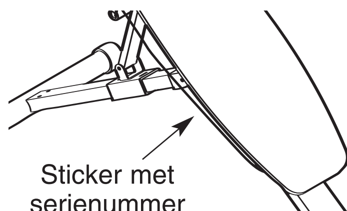
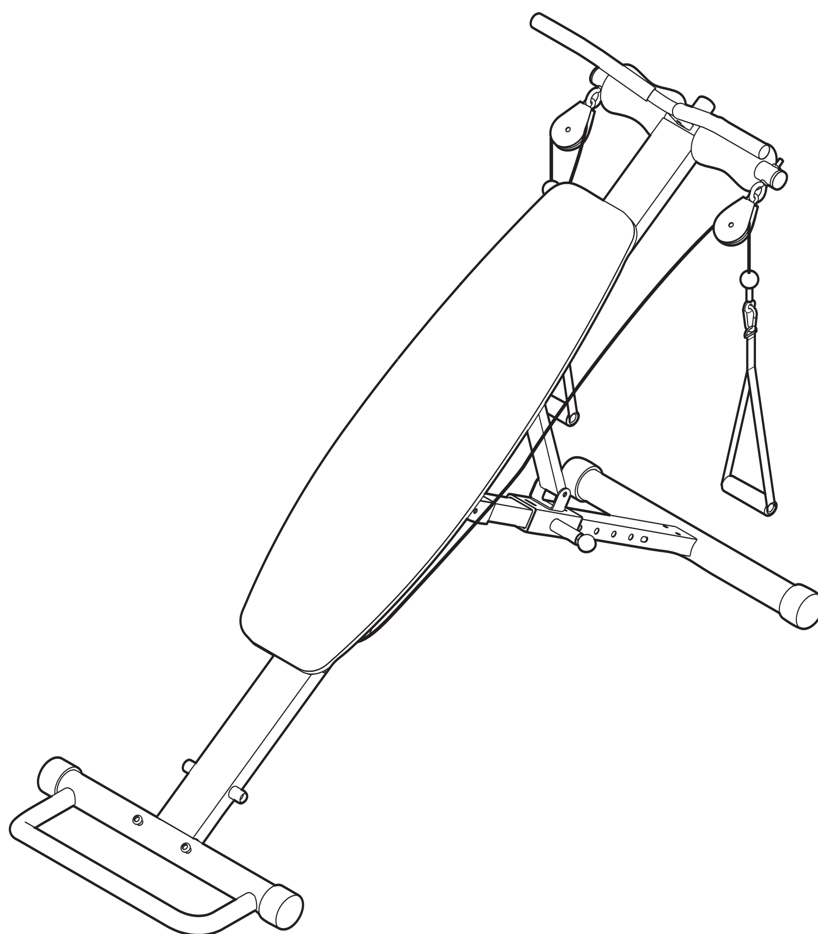
# WEIDER® body works pro 2.0

**Model Nr. WEFMBE1477.0**
**Serial Nr. ____________________**

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.




# GEBRUIKSAANWIJZING



## VRAGEN?

**Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit produkt hebt gekocht.**

## ⚠ OPGELET

**Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.**



**Bezoek onze website**

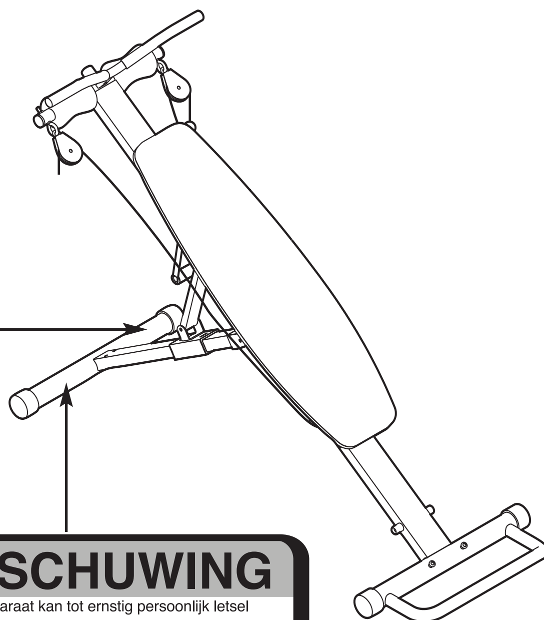
**www.iconeurope.com**

# INHOUD



# DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De stickers met waarschuwing hier getoond zijn op de aangegeven plaatsen geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de kaft van deze handleiding en vraag voor een vervangsticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: De stickers worden niet op ware groote weergegeven.



**⚠WAARSCHUWING**

Max. Gewicht Gebruiker (113 kg.)
Max. Gewichtssteun (50 kg.)
Max. Beenontwikkelaar (22 kg.)
Max. Gewichtsdrager (50 kg.)
'Chest Fly' per Arm Max. (13 kg.)

**Product biedt mogelijk niet alle vermelde oefeningen.**

**⚠WAARSCHUWING**

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
- Houd lichaam, kleding en haar van alle bewegende onderdelen vandaa.
- Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

WEIDER is een merk van ICON IP, Inc.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING: Lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw Gewichtstrainingsysteem voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.**

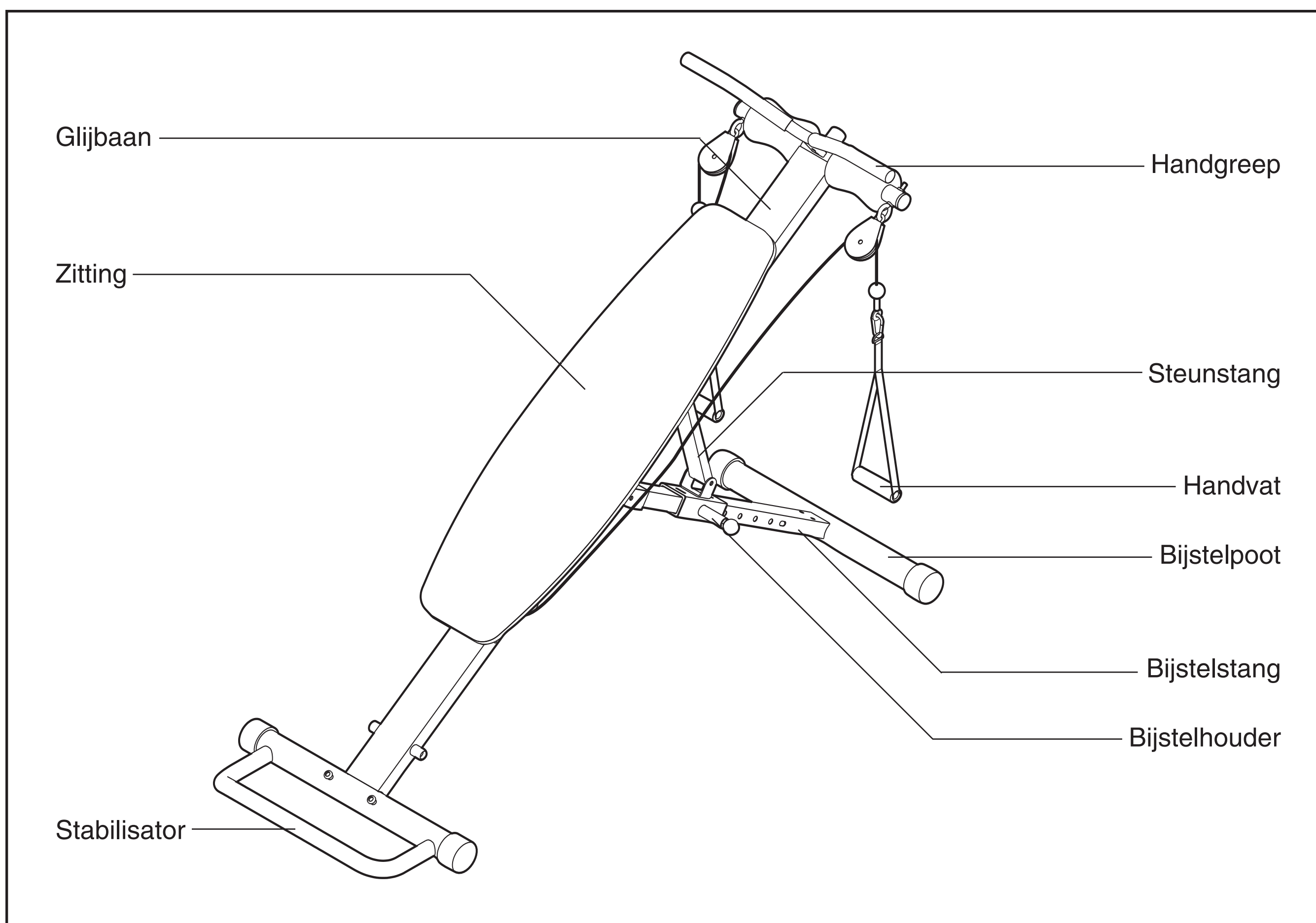
1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen boven de 35 of mensen met al bestaander gezondheidsproblemen.**
2. **Lees alle instructies in deze handleiding door voordat U het gewichttrainingsysteem gaat gebruiken.**
3. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van het gewichttrainingsysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
4. **Gebruik het gewichttrainingsysteem alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
5. **Plaats het gewichttrainingsysteem altijd op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het gewicht training systeem om uw vloer (bedekking) te beschermen.**
6. **Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer U het gewichttrainingsysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**
7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
8. **Mocht u lang haar hebben, steek het op zodat uw haar niet bekneld kan raken.**
9. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij het gewichttrainingsysteem weg.**
10. **Het gewicht training systeem kan door mensen die maximaal 113 kg wegen worden gebruikt.**
11. **Draag altijd sportschoenen wanneer u het gewicht trainingsysteemgebruikt.**
12. **Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**
13. **Dit gewichttrainingsysteem is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het gewichttrainingsysteem niet commercieel of voor verhuur.**

# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat U voor het nieuwe WEIDER® BODY WORKS PRO 2.0 gewichttrainingsysteem gekozen heeft. De veelvoudige BODY WORKS PRO 2.0 is ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De BODY WORKS PRO 2.0 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

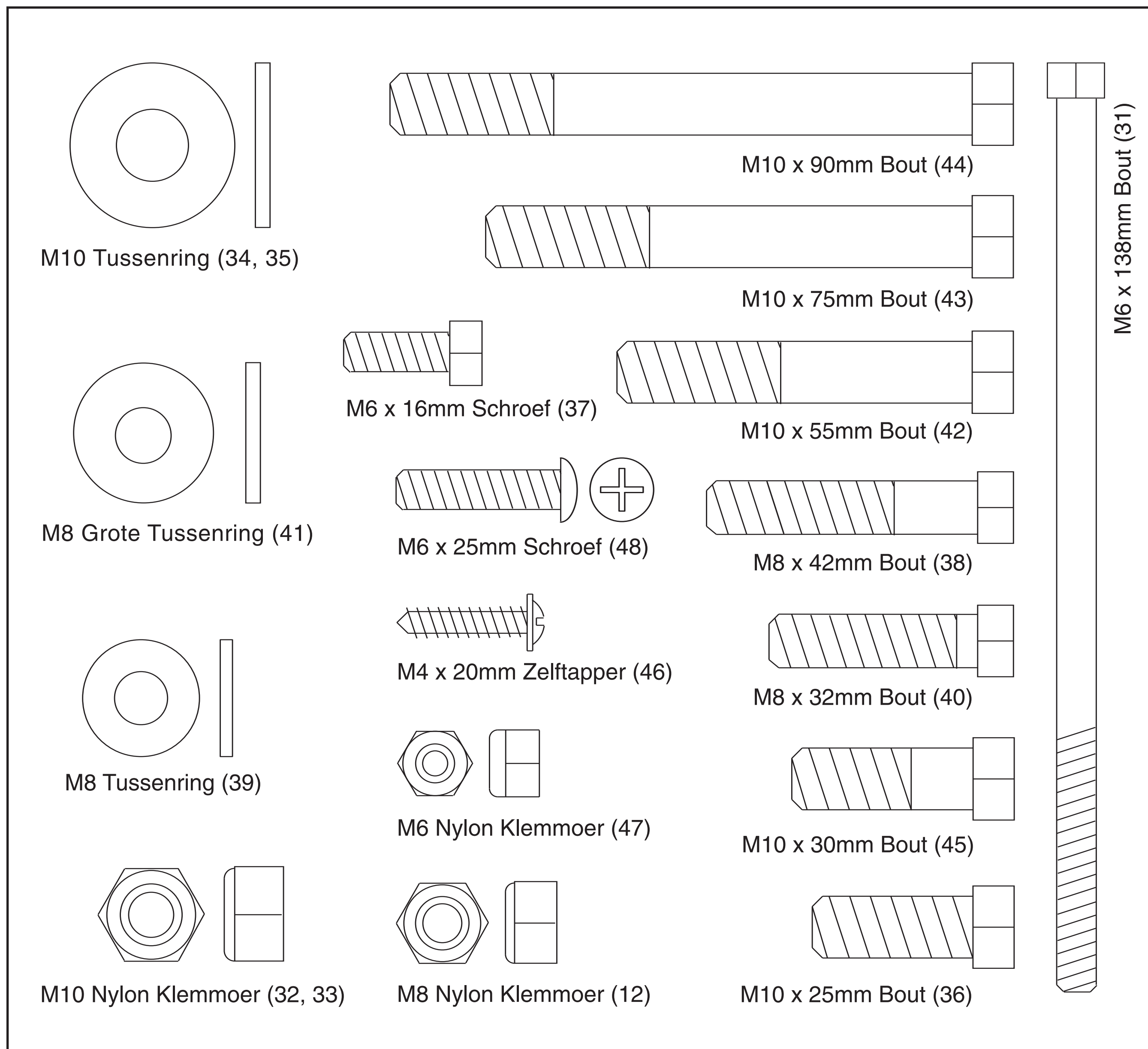
**Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichttrainingsysteem begint te gebruiken.** Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.



# TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van het gewicht training systeem om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening verwijst naar het nummer van het onderdeel op de LIJST MET ONDERDELEN aan het eind van deze handleiding. **Opmerking: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



# MONTAGE

**Om het U wat gemakkelijker te maken**

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichttrainingsysteem met succes kan monteren. Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint. Deze korte inleiding zal u veel tijd besparen!

**Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:**

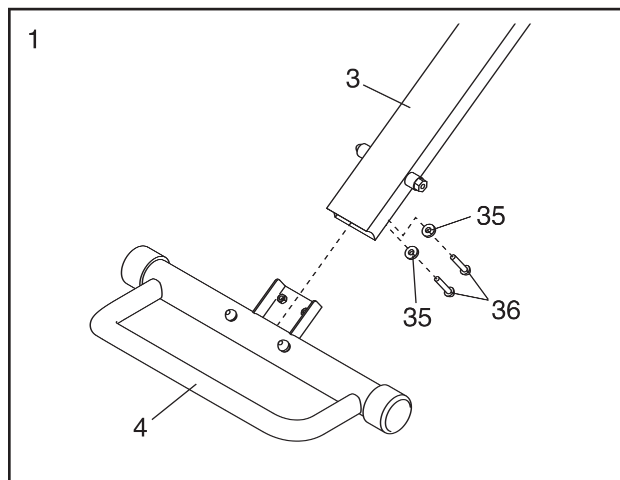
- Plaats het gewicht training systeem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het gewicht training systeem volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat gewichttrainingsysteem de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Gebruik de TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN op pagina 5 om de kleine onderdelen te vinden.

U zult het volgende (niet meegeleverde) gereedschap nodig hebben:

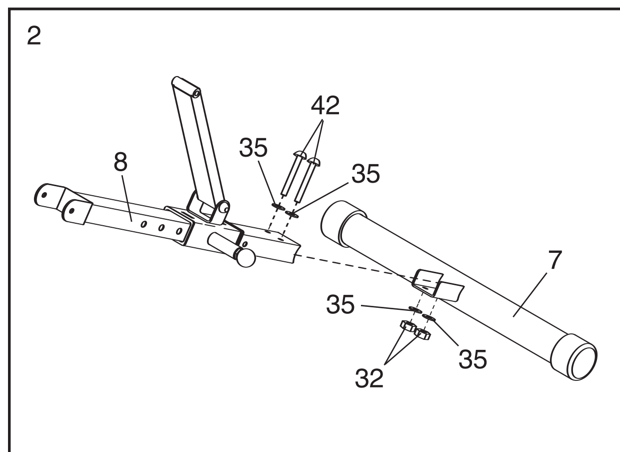
- twee engelse sleutels
- een schroevendraaier
- een kruiskop schroevendraaier

De montage zal wat makkelijker zijn wanneer u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

1. Maak de Stabilisator (4) aan de Glijbaan (3) met twee M10 x 25mm Bouten (36) en twee M10 Tussenringen (35) vast.



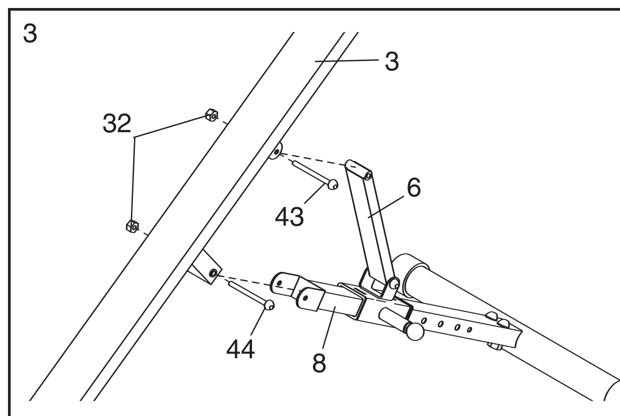

2. Maak de Bijstelpoot (7) op de Bijstelstang (8) met twee M10 x 55mm Bouten (42), vier M10 Tussenringen (35), en twee M10 Nylon Klemmoeren (32) vast.



3. **Opmerking: De volgende stappen moeten met de hulp van de tweede persoon uitgevoerd worden.**

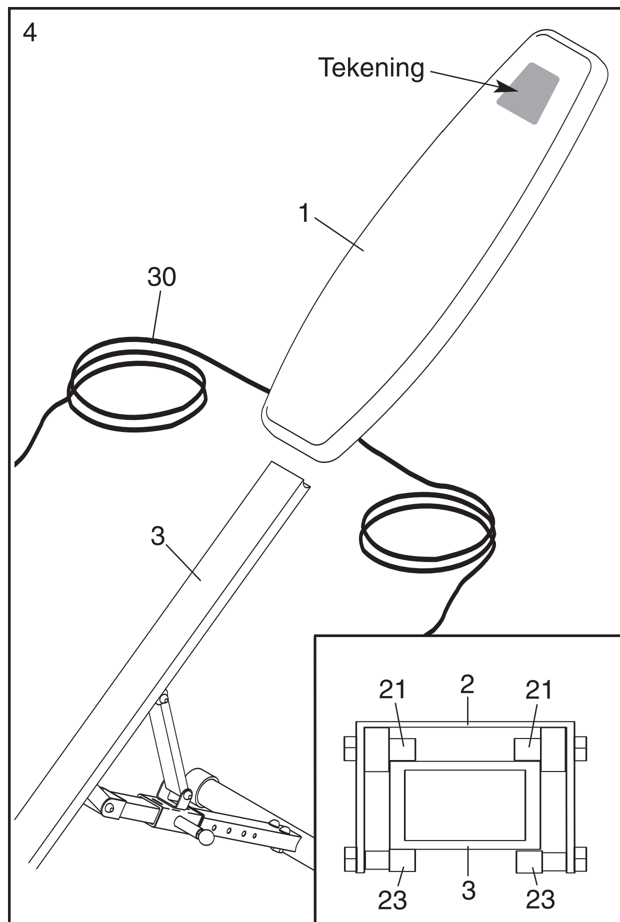
Maak de Bijstelstang (8) op de Glijbaan (3) vast met een M10 x 90mm Bout (44) en een M10 Nylon Klemmoer (32).

Maak de Steunstang (6) op de Glijbaan (3) vast met een M10 x 75mm Bout (43) en een M10 Nylon Klemmoer (32). **Draai de Nylon Klemmoeren nog niet te vast. De Bijstelstang (8) en de Steunstang moeten vrij kunnen draaien.**

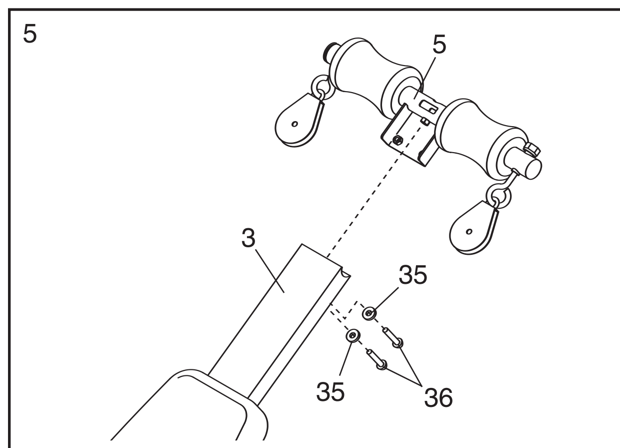



4. Laat de tweede persoon het Koord (30) boven de Zitting (1) vasthouden. **Bekijk de inzet-tekening.** Schuif de Houder van de Zitting (2) op de Glijbaan (3). **Zorg ervoor dat de Wielen (21) boven op de Glijbaan zitten en dat de Grote Hulzen (23) onder de Glijbaan zitten.**

**⚠ OPGELET: Zorg ervoor dat de Zitting (1) zich in de getoonde positie bevindt.**




5. Maak de Bovenste Stang (5) op de Glijbaan (3) vast met twee M10 Tussenringen (35) en twee M10 x 25mm Bouten (36).

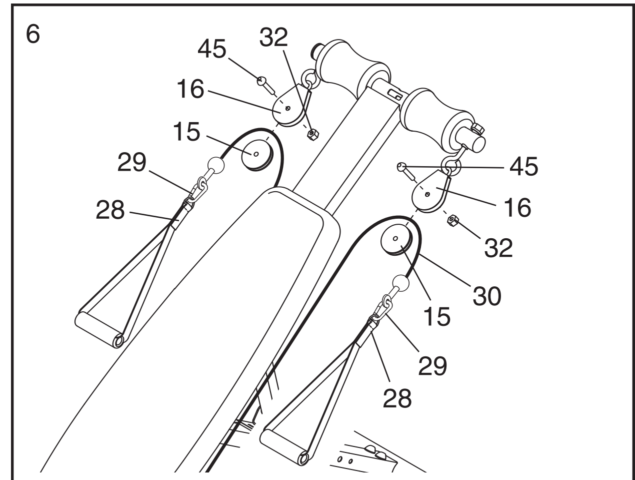


6. Maak de Grote Katrol (15) los van een van de Katrolkasten (16).

   Leg een eind van het Koord (30) rond de Grote Katrol (15). Maak de Grote Katrol weer in de Katrolkast (16) met de M10 x 30mm Bout (45) en de M10 Nylon Klemmoer (32) vast. **Draai de Bout niet te vast. De Katrol moet vrij kunnen draaien.**

   Herhaal deze procedure voor de andere Katrolkast (16).

   Maak een Handvat (28) aan ieder uiteinde van het Koord (30) met twee Klippen (29) vast.




7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u het gewichttrainingsysteem gebruikt. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING op de volgende pagina 9.**

# BIJSTELLING

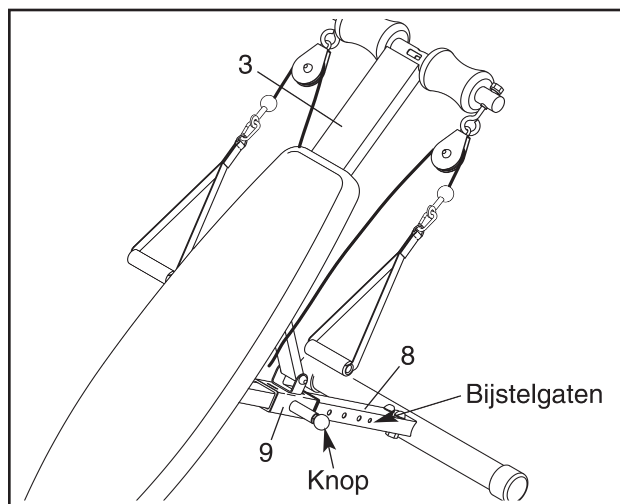
Het gewichttrainingsysteem is ontworpen om uw eigen lichaam als weerstand te gebruiken. De stappen hieronder leggen uit hoe U het gewichttrainingsysteem kunt bijstellen en opbergen. Bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen en videocassette voor de juiste oefenvorm.

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het gewichttrainingsysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het gewichttrainingsysteem schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

### DE HELLING BIJSTELLEN

U kunt de helling van het gewichttrainingsysteem bijstellen om de weerstand van uw oefening aan te passen.

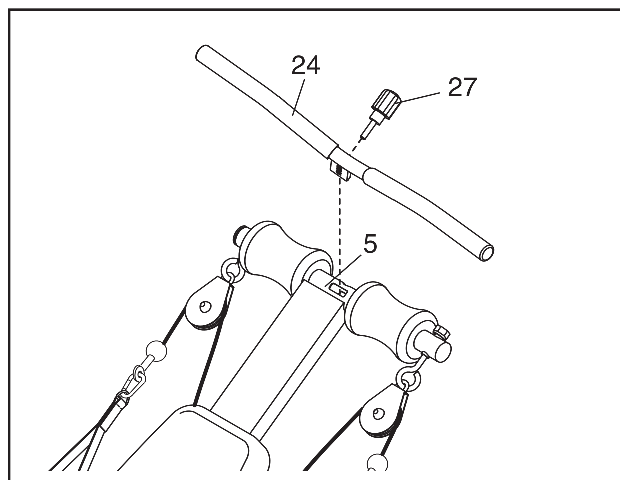
Om de helling te veranderen moet u de Glijbaan (3) optillen totdat U de knop van de Bijstelhouder (9) uit het bijstelgat van de Steunstang (8) kunt trekken. Til het Glijbaan op of duw het Glijbaan omlaag tot de gewenste helling en steek de knop in een bijstelgat van de Bijstelstang. **Opmerking: Zorg ervoor dat de knop van de Bijstelhouder volledig in een van de bijstelgaten zit van de Bijstelstang.**




### DE STANG VASTMAKEN

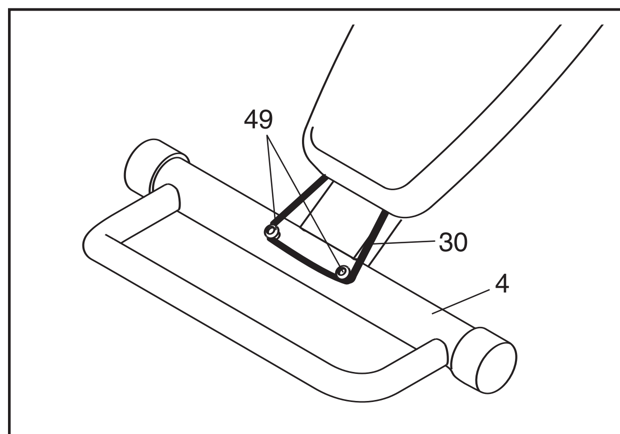
Voor sommige oefeningen zult u de Stang (24) op het gewicht training systeem moeten vastmaken. Schuif de Stang in de Bovenste Stang (5) en draai de Knop (27) vast. Draai de Knop met de klok mee vast.

**⚠ OPGELET: Verwijder de Stang (24) wanneer U deze niet nodig heeft.**




### HET KOORD BEVEILIGEN

Wanneer u het gewichttrainingsysteem opbergt of wanneer u oefeningen uitvoert waarbij de handvaten (niet getoond) niet nodig zijn, beveilig dan het Koord (30) door het rond de Plastic Knopjes (49) van de Stabilisator (4) te leggen.

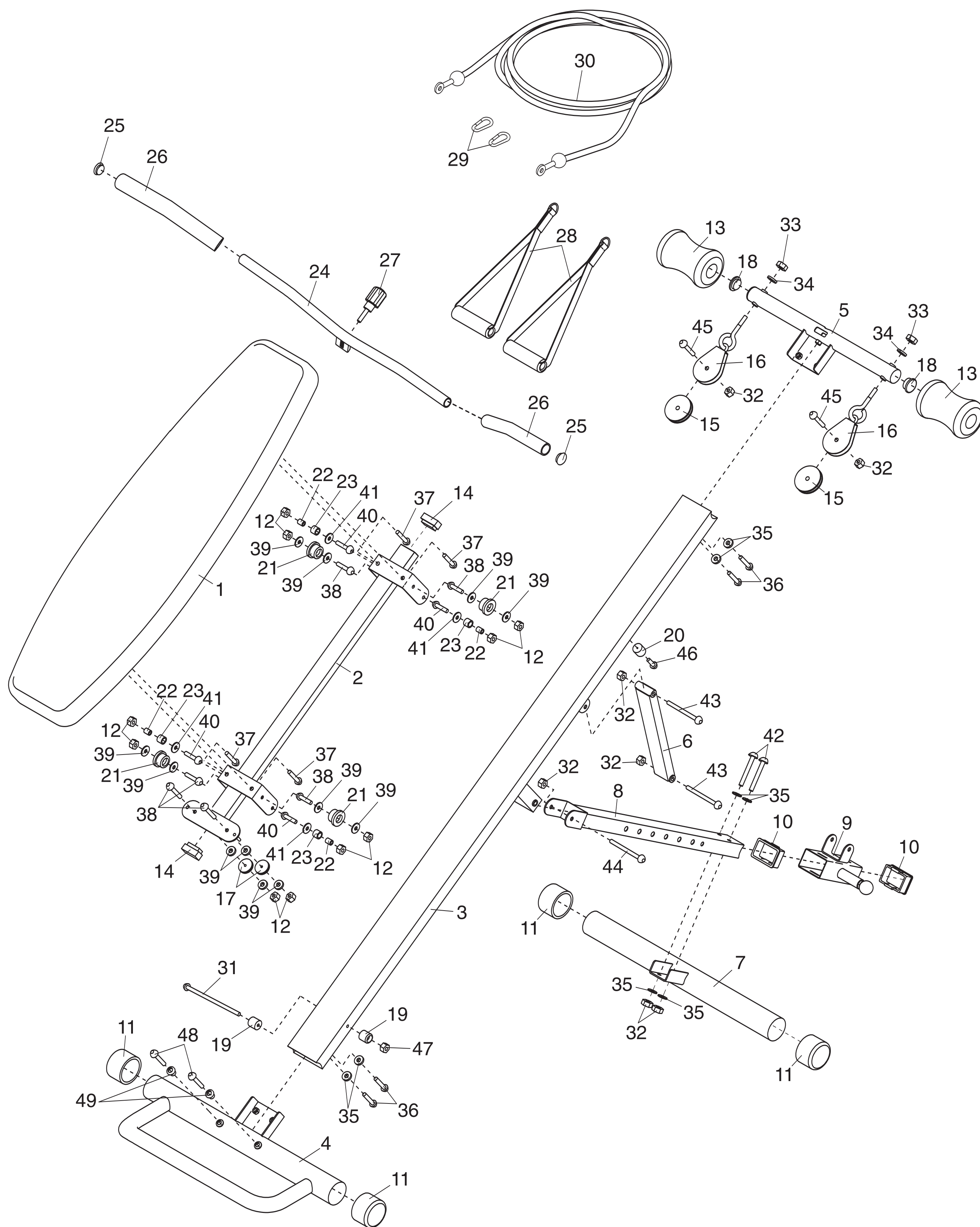


# LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEFMBE1477.0 R0707A

| Nr. | Aant. | Beschrijving | Nr. | Aant. | Beschrijving |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Zitting | 27 | 1 | Knop |
| 2 | 1 | Houder van de Zitting | 28 | 2 | Handvat |
| 3 | 1 | Glijbaan | 29 | 2 | Klip |
| 4 | 1 | Stabilisator | 30 | 1 | Koord |
| 5 | 1 | Bovenste Stang | 31 | 1 | M6 x 138mm Bout |
| 6 | 1 | Steunstang | 32 | 7 | M10 Nylon Klemmoer (zwart) |
| 7 | 1 | Bijstelpoot | 33 | 2 | M10 Nylon Klemmoer (glanzend zink) |
| 8 | 1 | Bijstelstang | | | |
| 9 | 1 | Bijstelhouder | 34 | 2 | M10 Tussenring (glanzend zink) |
| 10 | 2 | Bijstelhuls | 35 | 8 | M10 Tussenring (zwart) |
| 11 | 4 | 60mm Rond Buitenkapje | 36 | 4 | M10 x 25mm Bout |
| 12 | 10 | M8 Nylon Klemmoer | 37 | 4 | M6 x 16mm Schroef |
| 13 | 2 | Schuimrubber Kussen | 38 | 6 | M8 x 42mm Bout |
| 14 | 2 | 25mm x 50mm Binnenkapje | 39 | 12 | M8 Tussenring |
| 15 | 2 | Grote Katrol | 40 | 4 | M8 x 32mm Bout |
| 16 | 2 | Katrolkast | 41 | 4 | M8 Grote Tussenring |
| 17 | 2 | Kleine Katrol | 42 | 2 | M10 x 55mm Bout |
| 18 | 2 | Rond Kapje | 43 | 2 | M10 x 75mm Bout |
| 19 | 2 | Bumpertje | 44 | 1 | M10 x 90mm Bout |
| 20 | 1 | Steunstang Isolator | 45 | 2 | M10 x 30mm Bout |
| 21 | 4 | Wiel | 46 | 1 | M4 x 20mm Zelftapper |
| 22 | 4 | Kleine Huls | 47 | 1 | M6 Nylon Klemmoer |
| 23 | 4 | Grote Huls | 48 | 2 | M6 x 25mm Schroef |
| 24 | 1 | Stang | 49 | 2 | Plastic Knop |
| 25 | 2 | Binnenkapje | * | – | Gebruiksaanwijzing |
| 26 | 2 | Handgreep | * | – | Oefengids |

Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiks-aanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Betekent onderdeel niet getoond.

# GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEFMBE1477.0 R0707A



# HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 257104 R0707A